

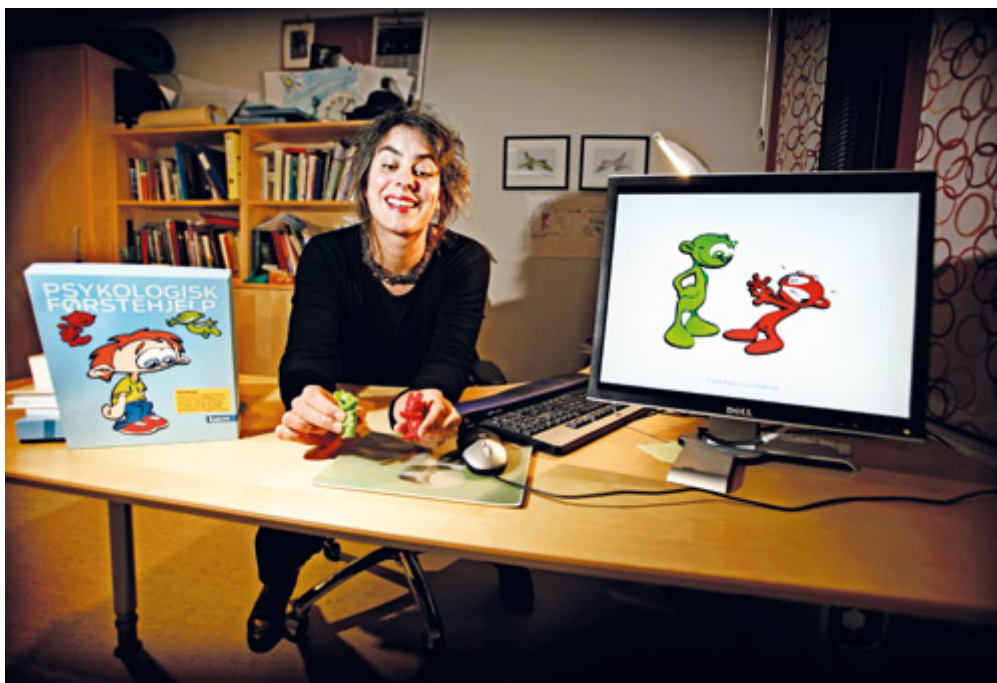
# Trør til med psykologisk førstehjelp

Ho kjem frå gard, og liker å finne praktiske løysingar. No har Solfric Raknes utvikla eit verktøy som hjelper barn og ungdom med å kv seg med sinte, raude tankar og finne dei grøne.

**TEKST:**  
**Nina Strand**

**PUBLISERT 5. februar 2010**

**PSY  
KOL  
OGI**



**Hjelpsomme Fargar:** Solveig Raknes har stor tru på at leik med raude og grøne figurar kan hjelpe ungar med å finne fram styrken og håpet i seg. Foto: Vidar Herre

**Navn:** Solfrid Raknes

**Utdanning:** Cand.psychol. frå Universitetet i Tromsø 1999 og spesialist i klinisk psykologi

**Stilling:** Psykolog på BUP ved Voss sjukehus, Helse Bergen. Har hatt stipend for å utvikle Psykologisk førstehjelp (Gyldendal Akademisk, 2010) for barn og ungdom

## – Kvifor blei du psykolog?

– Det var lege eg hadde tenkt å bli, men så kom eg ikkje rett inn på studiet. Da bestemte eg meg for å lære meg samisk, for å kome inn på kvoten for samisktalande

medisinstudentar. Med språkkassetter og samisklærebøker i ryggsekken reiste eg rundt i Asia, og fekk lært meg nok til å klare eksamen då eg kom heim. Men så oppdaga eg at psykologi var eit spennande fag, og søkte profesjonsstudiet i staden. Der kom eg rett inn – på samisk-kvoten! Likevel er det nok ikkje så tilfeldig at eg begynte på psykologistudiet. Eg er snill, og liker å hjelpe folk. Og så kjem eg frå ein gard, og har alltid likt å finne gode løysingar på ting. Men eg hadde nok ikkje hatt tålmod til å vente dersom eg ikkje hadde kome inn på første forsøk.

### **– Kva for fagperson eller forskar har betydd mest for deg?**

– Adrian Wells, utan tvil. Han er en av pionerane i vidareutviklinga av kognitiv terapi, særleg for angst og depresjon. Wells har ein praktisk og jordnær måte å nærme seg behandling på. Da eg oppdaga han, tenkte eg at lærer eg meg dette, vil eg kunne gi betre hjelp. Eg liker den nøyaktige og nærmast ingeniøraktige måten han skriv på. Wells brukar eiga og andre si forskning for å utvikle betre behandlingsmodellar. Dessutan er han ein fantastisk førelesar og rettleiar. Eg har vore heldig og lært mykje direkte av han.

### **– Kva er den beste fagartikkelen eller fagboka du har lese det siste året?**

– Litt flaut, men eg må seie at Judith Beck sitt slankeprogram, med stikkorda «slanke tankar, slank kropp» har vore det beste eg har lese dei siste vekene. I 2007 kom ho med boka *The Beck Diet Solution: Train Your Brain to Think Like a Thin Person*. Den var supplert med CD og arbeidsbok med instruksjonar og øvingar for merksemd og avspenning. Nå har programmet blitt introdusert i Noreg, og finst som sjølvhjelpsprogram. Supert å halde på med, synest eg. Og når ein har gjennomført det sjølv, er det lettare å lære bort til andre.

### **– Kva er din faglege favorittkjeppest?**

– Fagfolk skal hjelpe folk til å hjelpe seg sjølv. Som terapeut ønskjer eg å gi folk reiskapar, heller enn at næringa skal kome frå meg. Altså heller gi dei fiskestong enn fisk, som kognitivterapeutar yndar å uttrykkje det.

### **– Kva sak burde psykologar gå i bresjen for?**

– Å gjere psykologisk kunnskap og psykologisk behandling tilgjengeleg for folk flest. Det er viktig å kunne tilby anerkjente behandlingsmetodar når folk treng det. Arbeidet Psykologforeininga gjer for å auke lågterskeltilbodet, er bra. Og det å gjere kognitiv terapi lett tilgjengeleg for alle med angst- og depresjonsplager, er noko eg synest vi skulle fått til i Noreg dette tiåret.

### **– Kva for norsk psykolog fortener meir merksemd?**

– Eg skulle ønske at media i større grad kasta seg over kognitivpsykologen Torkil Berge. Som forfattar og førelesar formidlar han faget forståeleg og godt, og eg hadde gjerne sett han på Skavlan! Berge er enormt fagleg sterk og veltalende, samtidig som han er audmjuk i forhold til korleis det er å vere menneske. Han gir håp ved å vise at ein sjølv

kan gjere noko, og at det finst gode løysingar, også i vanskelege situasjonar. Det gjeld å bruke kreftene der det nyttar.

### **– Kva brenn du mest for som psykolog?**

– Akkurat nå er det at Psykologisk førstehjelpsskrin for barn og ungdom blir tatt i bruk. Det er eit verktøy basert på kognitiv åtferdsterapi, sikta mot barn, ungdom, foreldre, lærarar, førskolelærarar og helsesøstrer. Eg har fått midlar frå R-BUP Vest og Bergen Teknologioverføring til å utvikle førstehjelpsskrina. Saman med ei fagleg sterk referansegruppe og industridesignar Per Finne har eg utvikla skrin der grunnprinsippa i kognitiv terapi vert formidla konkret og visuelt. Dette gjer kognitiv terapi lett tilgjengeleg også for folk som ikkje likar tjukke bøker. Her lærer ein om raude tankar som gir auka sinne, frykt og tristheit, og om korleis ein kan arbeide fram grøne tankar som gjer at ein vert meir trygg og glad. Det er eit sjølvhjelpsmateriell som er nyttig, morosamt og flott!

### **– Kva ville du gjort om du var minister for ein dag?**

– Ein dag? Då kan ein jo gjere noko som kan gi folk ei sterk oppleving som kan føre til nyfikenheit på endring. For å skape haldningsendringar der folk får lyst til å ta i bruk det beste i seg, har eg tru på å kople kunst og psykologi. Så den eine dagen ville eg gjerne hatt ansvar for helse- og kunst-departementet og sett i gang eit gigaprojekt for å formidle psykologi til folket etter Aristoteles sine prinsipp om å sameine det vakre, det sanne og det gode.

### **– Kva er din største skrekk?**

– I jobbsamanheng er det nok bekymringa for at helsevesenet skal gjere meir skade enn gagn. I dag har økonomane stor innverknad på helsetilbodet, og i utgangspunktet har eg sans for kravet om effektivitet og kvalitetssikra metodar. Men det ligg eit dilemma her: Dersom vi går for langt i jakta på effektivitet, står vi i fare for å behandle folk på ein måte som går på menneskeverdet laus.

### **– Kva irriterer deg med psykologien?**

– Det kan bli mange ord og ein ineffektiv kultur der for lite blir gjort. Eg kan òg irritere meg når eg møter eit dominerande problemfokus, som gjer at ein jobbar for lite med å finne ut kva ein *kan* gjere.

### **– Korleis kan psykologi bli et morosamare fag?**

– Psykologi er jo så morosamt. Kan det bli enda morosamare? Eg stortrivst!

### **– Kva er din kommentar til den pågåande sjukefråværsdebatten?**

Arbeidsforholda i Noreg gir rom for høg deltaking i arbeidslivet. Vi må altså vente høgare sjukefråværstal enn i land med mindre deltaking. Eg er glad for at dette nå kjem

meir fram i debatten. Så synest eg det er greitt å diskutere korleis ein kan halde oppe ein god arbeidsmoral blant alle som kan jobbe. Når det gjeld debatten om normerte sjukemeldingar, synest eg det må vere godt for legane å få ei rettesnor å sjå sin eigen praksis opp mot.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 2, 2010, side 128-129*

**TEKST:**

**Nina Strand**, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening